

Training 15

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



2 hoedjes



2 doelen



1 doel



12 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 HESJE ROVEN



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 9 pionnen
- 8 hesjes

DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 5 meter per vak
Breedte 5 meter per vak

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die in een vak komen te staan
- Beide spelers stoppen een hesje in de achterzijde van hun broek
- Vervolgens start het spel en proberen de spelers bij elkaar het hesje uit de broek te trekken
- De speler die dit als eerste lukt krijgt een punt
- Spelers mogen elkaars handen niet afweren

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Meerdere spelers tegen elkaar laten spelen (bijvoorbeeld drie of vier)

Makkelijker maken

- Één speler heeft een hesje in de achterzijde van de broek, de andere (zonder hesje) probeert het hesje uit de broek te trekken

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 15

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



2 hoedjes



2 doelen



1 doel



12 pionnen



4 hesjes

OEFENING 2 DRIBBELSPEL LION KING



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 2 hesjes
- 4 hoedjes

DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- Alle spelers hebben een bal, behalve twee spelers (de leeuwen)
- Een speler fungeert als tikker en probeert al dribbelend zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden, de andere speler bewaakt de leeuwenkuil met de veroverde ballen
- Wanneer de speler getikt is, wordt de bal door de tikker, verzameld in de leeuwenkuil. De spelers die getikt zijn, verzamelen eerst in het vak
- De spelers die getikt zijn, kunnen de bal terug veroveren door ongetikt met de bal uit de leeuwenkuil te dribbelen. (Wanneer je wil getikt wordt, moet je eerst weer uit de leeuwenkuil en mag je het nog eens proberen)
- Wie de meeste ballen heeft veroverd, is de Lion King

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken
- Leeuwenkuil kleiner maken

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken
- Leeuwenkuil groter maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

Zodra de bal vrij is (binnen schotafstand), schieten

VOETBALHANDELING – DRIBBELEN

WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

HOE?

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 15

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



2 hoedjes



2 doelen



1 doel



12 pionnen



4 hesjes

OEFENING 3 1 TEGEN 1+K GROOT DOEL, KLEINE DOELTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 12 pionnen
- 3 doelen
- 4 hesjes
- 2 hoedjes

DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- De aanvaller scoort op een groot doel, de verdediger en de keeper scoren op een van de twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is, indribbelen of inpassen, 3e keer is door wisselen
- Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop beginnen bij de aanvallers tussen de twee kleine doeltjes
- Keeper mag alleen op zijn eigen helft meevoetballen
- Na verloop van tijd wisselen team A en team B

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld smaller maken

Makkelijker maken

- Veld breder maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen
- Zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten

VOETBALHANDELING – SCHIETEN

WAT?

Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

HOE?

- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 15

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



2 hoedjes



2 doelen



1 doel



12 pionnen



4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 3 DOELEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 6 pionnen
- 3 doelen
- 4 hesjes

DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een doel
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en korter maken

Makkelijker maken

- Veld breder/langer maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- Zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten en/of passen

VOETBALHANDELING – SCHIETEN

WAT?

Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

HOE?

- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen